Din poșta zilei

Vom extinde gimnastica de înviorare

DRAGĂ REDACȚIE,

La locul nostru de muncă, fabrica de confecții „Arta Modei" din Capitală, organizația noastră de tineret, îndrumată îndeaproape de organizația de partid, a stat de vorbă cu numeroși tineri și vîrstnici din diferite sectoare ale fabricii despre necesitatea introducerii gimnasticii în producție.

De la bun început, trebuie să arăt că unii aveau încă îndoieli asupra eficacității ei. A trebuit să ducem o muncă de lămurire care, bine organizată, s-a soldat cu succes: în întreprinderea noastră s-a introdus gimnastica în producție. Printre cei ce s-au prezentat ca instructori voluntari și care urmau să conducă aceste exerciții s-au găsit și numeroși utemiști. Unii dintre ei, ca Maria Gîndea, secretară U.T.M. pe schimb de producție, muncitoare la sala de croit, Georgeta Bacheș, muncitoare în secția mantouri, Nicolae Munteanu, sportiv, muncitor în secția de creație, dau la ora actuală un real ajutor în buna desfășurare a pauzei de gimnastică în producție, la care participă peste 1000 de salariați.

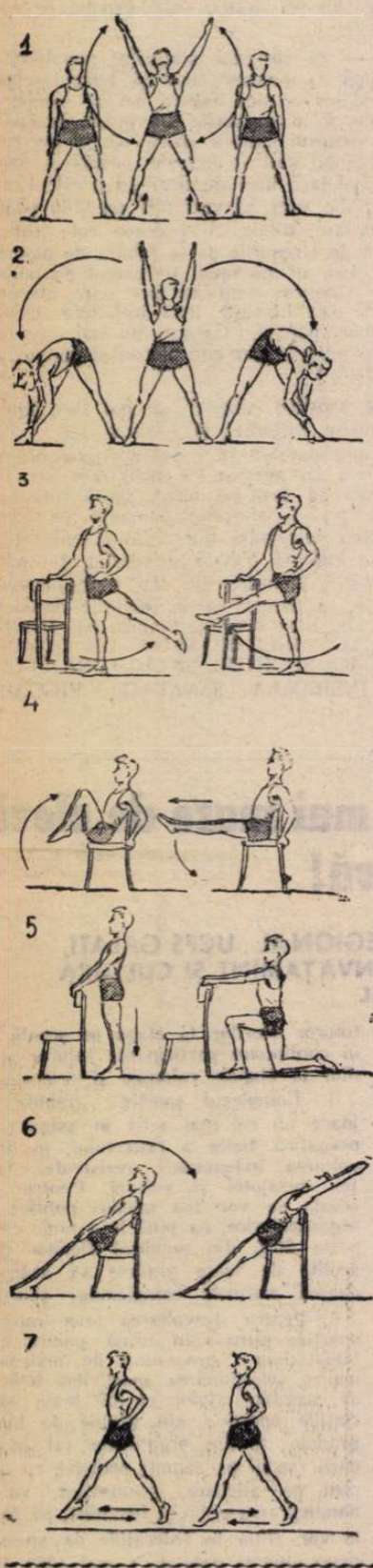
Aceste exerciții au intrat în obișnuința muncitorilor și muncitoarelor noastre și dacă se întîmplă ca vreunul din instructori să întîrzie cu cîteva minute începerea programului, cei din secție sînt cei care îi atrag atenția. Cu alte cuvinte, această formă simplă de practicare a sportului a devenit o obișnuință.

Aș vrea să sesizez un aspect cu totul nou în desfășurarea gimnasticii în producție. Unii dintre muncitorii și muncitoarele noastre au început să practice aceste exerciții împreună cu familia lor, la ei acasă. Această gimnastică de înviorare cîștigă teren deoarece, după cum ne-au declarat unii, le creează, din primele ore ale dimineții, o bună dispoziție, iar munca lor se dovedește mai spornică. Astfel de exemple ne-au oferit tovarășa Ana Mihăilescu, de la serviciul tehnic. Împreună cu ea, în fiecare dimineață, fac exerciții de înviorare fiul ei Radu, elev al școlii medii nr. 7 și soțul ei, Petre. Pînă și bunicul, Gheorghe Buzan, în vîrstă de 75 de ani, participă la gimnastică de înviorare. Cu alte cuvinte, întreaga familie este angrenată, dimineață de dimineață, în aceste exerciții. Și în familia tovarășei Constanța Chiseraicu situația este asemănătoare.

Cunoscînd importanța gimnasticii de înviorare ne propunem să-i dăm o cît mai largă răspîndire și în familie. Știm că aceste exerciții fortifică sănătatea, creează o bună dispoziție și măresc potențialul de lucru. De aceea, am dori să fim ajutați prin intermediul presei de specialitate, care să publice scheme cu diferite exerciții de înviorare.

EUGENIA HRIȚCU
secretar al Comitetului U.T.M. Fabrica de confecții „Arta Modei" București.

★ ★ ★



Răspunzînd scrisorii de mai sus, cît și altor rugăminți exprimate de muncitorii unor întreprinderi din Galați, Tg. Mureș, Timișoara și alte localități, ziarul nostru publică un prim ciclu de exerciții pentru gimnastica de înviorare

PROGRAMUL I

Exercițiul 1. Stînd depărtat: ducerea brațelor întinse prin lateral în sus cu ridicarea pe vîrfuri și întinderea întregului corp (4 timpi). Coborîrea lentă a brațelor prin lateral în jos (4 timpi). Exercițiul se execută de 3—5 ori.

Exercițiul 2. Stînd mult depărtat cu brațele întinse în sus: îndoirea răsucită a trunchiului spre piciorul sting, apucarea de gleznă și tracțiune (2 timpi). Revenire în poziția inițială (2 timpi) — aceeași spre piciorul drept. Se repetă de 3—4 ori.

Exercițiul 3. Stînd cu latura dreaptă față de un scaun, mîna dreaptă se sprijină de spetează, mîna stîngă pe șold: legănarea cît mai amplă înainte și înapoi a piciorului sting întins. Aceeași cu piciorul drept. Se execută cîte 10 legănări cu fiecare picior.

Exercițiul 4. Șezînd pe marginea scaunului, cu spatele sprijinit, mîinile apucă picioarele scaunului: ghemuirea genunchilor la piept, întinderea picioarelor înainte — menținere — revenire. Se execută de 3—5 ori.

Exercițiul 5. Stînd în spatele scaunului cu mîinile sprijinite pe spetează: lucrea repetată a poziției pe un genunchi prin îndoirea alternativă a cîte unui picior și îngenuncherea pe piciorul celălalt. Se execută de 3—6 ori pe fiecare picior.

Exercițiul 6. Șezînd pe marginea scaunului cu spatele sprijinit, picioarele întinse înainte și mîinile pe coapse: ducerea brațelor întinse prin înainte în sus spre înapoi și executarea de arcuire în poziția extinsă a corpului. Revenire. Se execută 3—5 extensii în acest fel.

Exercițiul 7. Stînd cu mîinile pe șold: săritura ca mingea pe loc prin schimbarea alternativă a picioarelor. Se poate repeta de 2—3 ori cîte 8 timpi.

Pentru cuprinderea unui număr cît mai mare de elevi în activitatea sportivă!

(Urmare din pag. 1)

ponenți ai secțiilor (atletism 40, volei 30, handbal 26 și gimnastică 20).

7. Pînă la data de 30 aprilie 1962 se va introduce gimnastica de dimineață (înviorare) cu elevii din internatele școlilor medii și profesionale, iar la domiciliu pentru elevii externi. Se vor introduce exercițiile fizice în clase sau afară, în timpul orelor de educație fizică și zilnic la ore potrivite pentru destinderea și reconfortarea organismului.

8. Munca de selecționare a sportivilor de perspectivă, pentru secțiile de performanță, va trebui să constituie o preocupare importantă. De aceea, elementele care se vor remarca cu ocazia campionatelor școlare și a altor competiții organizate să fie îndrumate către secțiile de performanță ale cluburilor și asociațiilor sportive.

9. Pentru pregătirea continuă și cunoașterea permanentă a problemelor noi din domeniul culturii fizice și sportului, toți profesorii care predau educația fizică să fie abonați la publicațiile de specialitate (ziarul „Sportul popular", revista „Cultură fizică și sport" și revista „Sport").

În întreaga noastră activitate ce o vom desfășura în perioada întrecerii, ne vom călăuzi permanent după sarcinile prevăzute în Salutul C.C. al P.M.R., Consiliului de Stat și Consiliului de Miniștri al R.P.R. adresat Conferinței pe țară a UCFS și Hotărîrea adoptată la Conferință.

Rezultatele acestei întreceri vor fi comunicate Consiliului General al UCFS pînă la data de 15 iunie 1962.

CONSILIUL REGIONAL UCFS GALAȚI — COMITETUL REGIONAL U.T.M. GALAȚI

SFATUL POPULAR REGIONAL GALAȚI, SECȚIUNEA DE ÎNVĂȚĂMÎNT ȘI CULTURĂ

★ ★ ★

Sportul școlar constituie o importantă pepinieră de cadre pentru sportul de performanță. În școală, zeci și zeci de mii de elevi fac cunoștință cu activitatea sportivă organizată, pășesc pentru prima oară pe stadion, într-un concurs sau o competiție sportivă. Iată de ce această chemare la întrecere a organizațiilor din regiunea Galați se cuvine să fie subliniată în mod deosebit. Ea reprezintă o acțiune binevenită care are menirea să impulsioneze tot mai mult activitatea sportivă din școli, să atragă întreaga masă de elevi în practicarea unei ramuri sportive.

Așa cum subliniază și Hotărîrea Conferinței pe țară a UCFS activitatea de educație fizică și sport în școli trebuie să joace un rol important în formarea încă de pe băncile școlii a deprinderii practicării cu regularitate a exercițiilor fizice, a cuprinderii tuturor elevilor în activitatea sportivă. Fiindcă sportul constituie totodată și un mijloc minunat de educare a tinerei generații. Organele UCFS, în colaborare strînsă cu organizațiile U.T.M., au datoria de a sprijini asociațiile sportive școlare în îndeplinirea importantei sarcini ce le revine în această direcție.

Sîntem convinși că chemarea la întrecere lansată de consiliul regional UCFS, comitetul regional U.T.M. și secțiunea de învățămînt-cultură a Sfatului popular regional Galați va găsi un larg ecou în toate regiunile țării, astfel ca activitatea sportivă din școlile noastre să se dezvolte permanent, să se ridice la nivelul minunatelor condiții create de partid și guvern tinerei generații pentru a învăța și face sport.

Spartachiada de iarnă a tineretului

Campionii la haltere în raionul 30 Decembrie

Duminică dimineața, în sala de sport a Institutului de Petrol și Gaze din Capitală, era o animație deosebită. Aici își dăduseră întîlnire peste 30 de sportivi, campioni pe asociații la haltere din cadrul clubului sportiv raional C.P.B.

La categoria pînă la 55 kg, locul I a revenit sportivului *Nic. Năstase* de la I.F.A. în vîrstă de 17 ani care a ridicat haltera de 80 kg. În limitele categoriei 55—65 kg, *Ion Petrovici* de la I.F.A. a realizat 75 kg, iar la categoria 65—75 kg cel mai bun s-a dovedit a fi *Pirvu Dobre* de la asociația sportivă „Combustibilul" care a ridicat 80 kg.

Cea mai bună performanță a întrecerilor a obținut-o însă tînărul *Ion Tălmăceanu*, linotipist la asociația sportivă C.P.B. la categoria peste 75 kg. El a ridicat 85 kg și a ratat de puțin la 90.

N. TOKACEK

Curțile școlilor să devină adevărate complexe sportive

Prin curțile școlilor din Arad

O scurtă vizită prin școlile din Arad ne-a edificat asupra situației terenurilor de sport existente. Să începem deci vizita noastră...

ACOLO UNDE EXISTĂ INIȚIATIVA...

și se lucrează cu tragere de inimă pentru transformarea curților în mici complexe sportive, rezultatele muncii se văd imediat. Iată cîteva exemple: la școala medie nr. 3, sub îndrumarea profesorului de educație fizică Ernest Vadasz, s-a făcut o treabă bună. Prin muncă patriotică elevii au amenajat un teren de handbal în 7, unul de volei și unul de baschet. Terenuri de volei și de handbal, bine întreținute, au și școala profesională Vasile Roaită din Arad și școala profesională de lemn din Aradul nou.

Acolo unde profesorii de educație fizică au știut să-și mobilizeze elevii, unde directorii și cadrele didactice au înțeles utilitatea amenajării și gospodăririi acestor mici complexe sportive, curțile școlilor devin în timpul orelor de educație fizică, în recreații sau în timpul liber, locul de desfășurare a unor pasionante întreceri sportive.

DAR NU PESTE TOT...

...această acțiune este înțeleasă așa cum se cuvine. La cea mai mare școală din Arad (școala medie nr. 1) lipsește inițiativa. Altfel nu s-ar explica de ce pînă acum nu s-au luat nici un fel de măsuri pentru amenajarea de baze sportive simple, atît de necesare celor peste 1000 de elevi ai școlii. În această privință există largi posibilități. Chiar în fața școlii, pe malul Mureșului, este un teren viran care ar putea fi transformat într-un minunat complex sportiv. Credem că și comitetul executiv al Sfatului popular orășenesc va înțelege utilitatea unor terenuri de sport și va aproba amenajarea unui mic complex sportiv.

În curtea școlii medii nr. 2 există un teren de baschet și unul de volei. Acestea nu pot fi însă utilizate pentru sport deoarece, din „inițiativa" fostei directoare Angela Bej, pe aceste terenuri a fost construit un șopron cu... rastele pentru biciclete (?!). Este de neînțeles această măsură, mai ales că în curtea școlii se găsește loc suficient pentru un astfel de șopron.

Ce măsuri a luat, pentru lichidarea acestei stări de fapt, noul director al școlii, tov. M. Podea? Va mai stînjeni oare mult timp acest șopron activitatea sportivă a elevilor?

Profesorii de educație fizică și elevii școlii pedagogice au la dispoziție o curte imensă, pe care însă nu știu să și-o gospodărească. Există terenuri de baschet, volei, handbal în 7, dar ele sînt prost întreținute. Se cere mai mult simț de răspundere din partea prof. Marin Marcovici, pentru ca o dată cu venirea primăverii curtea școlii să se transforme într-un adevărat complex sportiv, bine întreținut, din care să nu lipsească o pistă de atletism și sectoare pentru sărituri.

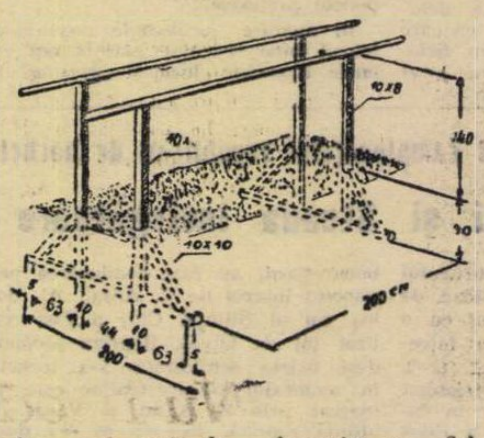
La Arad sînt mai multe școli care, deși au posibilitatea să-și construiască terenuri sportive, pînă acum n-au manifestat interes față de această problemă. Școala profesională a Uzinelor de vagoane (director I. Vitcovici), Școala profesională tehnică de comerț și altele nu numai că nu au nici un fel de teren de sport, dar ele nu manifestă nici preocupări în această privință.

În toate curțile școlilor pot fi construite baze sportive simple! Dar această sarcină importantă să nu rămînă pe hîrtie, ci să fie tradusă în viață! Vacanța de primăvară a elevilor oferă cel mai nimerit prilej în această privință. Hai să pornim la treabă!...

ION OCHSENFELD

Cum să ne confecționăm aparate pentru gimnastică

Așa cum arătam în numărul de marți al ziarului nostru, în cazul în care o școală are o curte corespunzătoare, în afara unui portic de gimnastică se poate amenaja chiar un mic complex pentru practicarea acestui sport. Astfel, pot fi aduse din sala de gimnastică diferite aparate (barele paralele, bîma, calul, capra, spaliere) pe care profesorii de educație fizică le așază în diferite locuri în funcție de mărimea curții și de sarcinile lecției respective.



În afara acestor aparate, pot fi construite cu mijloace locale o capră pentru sărituri, bare paralele, bîmă etc.

Capra pentru sărituri se face cioplind un butuc gros, lung de 51 cm, lat de 30 cm și înalt de 35 cm. Marginile de sus se rotunjesc ușor prin cioplire. Butucul se fixează deasupra pămîntului la cel mult 1,20 m și la cel puțin 1,10 m, prin 2 stîlpi îngropați. Stîlpii intră în pămînt la o adîncime de 1 m, iar în butuc la 10 cm, în așa fel încît acesta să stea fix. La nevoie, stîlpilor li se pot pune proptele. Cînd se fac sărituri, se învelește butucul cu o rogojină bine legată, ferind astfel mîinile de aschii.

Barele paralele se construiesc din patru stîlpi groși de 10 x 8 cm și lungi de 2,50 m și 2 bare ovale (lemnul de mesteacăn este cel mai bun) lungi de 3 m și groase de 5 x 4 cm.

Cei patru stîlpi se fixează în pămînt, doi cîte doi, depărtați între ei la 45 cm și la distanță de 2 m. Deasupra stîlpilor se fixează, cu scoabe, cele două bare ovale. Scoabele se confecționează din balot, îndoit și fixat cu șuruburi, avînd marginile ușor îndoite și băgate în lemn, ca să nu rănească mîinile. Partea stîlpilor care se îngroapă, se unge în prealabil cu catran sau se arde la suprafață pentru a nu putrezi.

Întrucît aceste aparate rămîn înfipte în pămînt, profesorii de educație fizică trebuie să se orienteze bine la alegerea locului lor, ținînd seamă de celelalte amplasamente sportive existente cît și de asigurarea locurilor pentru elan.

Sub portic și sub aparatele de gimnastică fixe trebuie să se aștearnă, un strat de nisip, gros de 15—20 cm, pentru a amortiza șocul „aterizărilor".

„Cupa Primăverii" la tir

Astăzi, pe poligonul Dinamo din Capitală, iar mîine pe poligoanele Dinamo și Tunari se desfășoară întrecerile de tir din cadrul „Cupei Primăverii" la care participă toți fruntașii tirului nostru inclusiv componenții lotului republican. În țară, concursurile se desfășoară mîine și ele angrenează pe toți trăgătorii de categoria I și maeștri ai sportului. „Cupa Primăverii" este deci primul mare concurs de tir al anului.

Au început campionatele de juniori la tenis de masă

REȘIȚA 23 (prin telefon). — În sala de sport „30 Decembrie" au început întrecerile etapei finale a campionatelor individuale de juniori. Cîteva rezultate din turul II: **dublu băieți**: Giurgiucă, Hidveghi-Vîlceanu, Chiru 2—0; Suciu, D. Negulescu—Iosif, Belaus 2—0; D. Antonescu, Stroescu—Trandafir, Zaharias 2—0; Pietraru, Herșcovici—Opran, Marinescu 2—1; Jude, Simin—Lăzărici, Iovan 2—1; **dublu fete**: Mihalca, M. Jandrescu—Erdödi, Gheorghe 2—0; Sălăgeanu, Demetrovici—Pascu, Anghel 2—0; Max, Ivan—Marinescu, Chirulescu 2—0.

C. COMARNISCHI